



## ハッピーレシピ辞典

春  
はる

「生活良好誌 2004年3月号より」

## いわしのガーリックソテー・・・手で開くからカンタン



- 1 イワシは手開きにし、水けをふきます。
- 2 にんにくは薄切りにし、他の※の材料と混ぜ合わせて1のイワシを約20分つけます。
- 3 キャベツはせん切りにして水にさらし、水けをきります。
- 4 フライパンを熱し、身を下にしてイワシを入れてこんがり焼き、裏側も同様に焼きます。
- 5 4を器に盛り、3とミニトマトを添えます。

## 材料(4人分)

イワシ	8尾
▼※▼	
にんにく	小1粒
パセリ(みじん切り)	大さじ1
オリーブオイル	大さじ4
レモン汁	1/2コ分
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
キャベツ	2枚
ミニトマト	12コ